



Маючи відповідну підготовку, ви впораєтесь краще

У цьому посібнику надаються основні інструкції про те, як слід підготуватися до різних перебоїв і криз і як діяти під час них.

Зміст

- 2** Чи знаєте ви, як вам слід підготуватися до різних перебоїв та криз і діяти під час них?
- 2** Існує чимало способів щодо підготовки
- 3** Основою готовності є домашні запаси
- 4** Дійте так, коли трапляється щось надзвичайне
- 5** Як перебої та негаразди впливають на ваше повсякденне життя?
- 7** Як попереджають про небезпеку?
- 8** Навчайтеся необхідним навичкам та робіть потрібні речі разом з іншими людьми

Чи знаєте ви, як вам слід підготуватися до різних перебоїв та криз і діяти під час них?

Готовність означає завчасну підготовку до різних перебоїв та кризових ситуацій, а також виняткових обставин.

До різних ситуацій, які вимагають підготовки, належать такі як



тривалі відключення електроенергії та води



ситуація, яка вимагає перебувати у внутрішніх приміщеннях через небезпечну речовину



тривалі перебої у роботі інтернету або телефонного зв'язку



довготривалі кризи, такі як пандемія.



природні явища, такі як шторм або повінь

Якщо виникає несправність, це може сильно вплинути на повсякденне життя. Однак для Фінляндії збої не є типовими. Ми готуємося до виняткових ситуацій, навіть якщо загрози навряд чи здійсняться.

Коли трапляється щось надзвичайне, влада та інші відповідальні сторони беруть на себе врегулювання ситуації. Проте влада не може зробити все сама. Підготовка та дії кожного мають значення.

Існує чимало способів щодо підготовки

Кожен може підготуватися, навіть якщо відправна точка у всіх різна. Подумайте, як би ви самі могли зробити це краще.

Підготовка

- **домашні запаси** принаймні на 3 доби
- **здатність діяти** при зіткненні із незвичайною ситуацією
- **здатність функціонувати** фізично і психологічно
- **почуття спільності**, тобто довіра та зв'язок з іншими та здатність допомагати.

Бути готовим не означає, що ви вірите, що трапиться щось погане. Однак іноді трапляються навіть малоймовірні речі.

Основою готовності є домашні запаси

Домашні запаси означають, що у вас є продукти харчування, вода та інші необхідні речі вдома щонайменше на 3 доби.

Потреби кожного щодо домашніх запасів різні. Готуйтеся відповідно до вашої ситуації. Переконайтеся, що домашніх запасів достатньо для всіх, хто проживає разом з вами вдома.

Перелік домашніх запасів:



Готові продукти харчування



Не менше 2 літрів питної води на кожного щодня



Необхідні ліки



Радіоприймач, що працює від батарейок або без живлення від мережі



Ліхтарик, що працює від батарейок або без живлення від мережі



Батареї та заряджене резервне джерело живлення



Чисті ємності з кришками для зберігання води



Вологі серветки та дезінфікуючий засіб для рук



Невелика сума готівки



Таблетки йоду відповідно до рекомендацій



Клейкі стрічки



Дійте так, коли трапляється щось надзвичайне

Кожен раптовий збій і криза завжди різні.

У багатьох ситуаціях з вами все буде гаразд, якщо ви будете діяти таким способом:

- Зберігайте спокій.
- Подумайте, що це за ситуація, які інструкції щодо дій, які ви знаєте, пов'язані з нею, і як ситуація вплине на вас, ваших близьких та людей, які мешкають поблизу.
- Слідкуйте за повідомленнями органів влади та дотримуйтесь інструкцій.
- Перелічіть найважливіші речі, які потрібно зробити в цій ситуації, і вживайте заходів.
- Допомагайте іншим, наскільки це можливо, і за потреби просіть про допомогу самі.

Ви можете отримати достовірну інформацію про ситуацію на сайтах органів влади, на сайті національної телерадіомовної компанії Yleisradio yle.fi та на радіоканалах Yle.

Не залишайтеся на самоті, якщо вам незручно. Поговоріть з близькими людьми або сусідами. При необхідності зверніться за допомогою до муніципальних служб або організацій, які надають відповідну допомогу.

Якщо вам терміново потрібна допомога, телефонуйте за номером екстреної допомоги 112. Екстрена ситуація - це, наприклад, пожежа, травмування людини або інша ситуація, коли вам потрібна негайна допомога пожежної служби, швидкої допомоги або поліції. Ви можете отримати багатомовну інформацію про те, як викликати допомогу в надзвичайних ситуаціях, на сайті InfoFinland.



Як перебої та негаразди впливають на ваше повсякденне життя?

Перебої можуть викликати багато різноманітних труднощів. Повсякденне життя стає важким, особливо коли ситуація триває довго.

Користуючись запитаннями для себе, подумайте, як ви могли б покращити свою підготовку.

Домашні запаси

Як обійтися з продуктами харчування вдома, якщо немає можливості сходити до магазину?

Підготуйтеся так

- Придбайте готові продукти харчування як домашні запаси, які можна їсти принаймні протягом трьох діб.
- Подумайте, що вам знадобиться для приготування їжі, якщо вимикається електрика.

Як ви впораєтесь, якщо води не буде кілька днів?

Підготуйтеся так

- Тримайте вдома бутильовану воду: не менше 2 літрів на кожну людину на три доби.

Отримання інформації

Як отримати інформацію, якщо з'єднання з Інтернетом і телефоном не працює протягом тривалого часу?

Підготуйтеся так

- Заздалегідь подумайте, до кого або куди в довколишніх районах можна звернутися за додатковою інформацією?
- Придбайте радіоприймач на батарейках. Про перебої та негаразди повідомляють на радіоканалах компанії Yle.

Як впоратися вдома

Як впоратися, якщо вдома не працює опалення і стає холодно?

Підготуйтеся і дійте так

- Подумайте, яке приміщення вдома зберігає тепло найдовше.
- Залишайтеся лише в одному місці.
- Запасіться теплими ковдрами.

Як надати світло в вашу домівку, якщо надовго відключили електрику?

Підготуйтеся так

- Придбайте ліхтарик або налобний ліхтарик.
- Тримайте вдома батарейки, які підходять до ліхтарика.

Що допомогло б вам впоратися і як зберегти гарний настрій у складній ситуації?

Підготуйтеся і дійте так

- Подумайте, що б ви зробили, щоб зберегти гарний настрій? Придбайте для себе додому, наприклад, ігри, книги, папір та ручки.
- Подумайте, які позитивні дії допомогли вам почуватися краще у складних ситуаціях у минулому. Наприклад, підтримка інших людей допомагає впоратися у виняткових ситуаціях.

Чи помітили ви речі, які могли б покращити свою підготовку? Тепер ви зробили важливий крок до кращої підготовки!

Як попереджають про небезпеку?

У разі перебоїв або нещасного випадку чи аварії органи влади надають інструкції, як слід діяти. Про більшість нещасних випадків та небезпечних ситуацій першими повідомляють місцеві рятувальні служби.

Про раптові небезпеки на відкритому повітрі попереджають через сповіщення про небезпеку та сигналом загальної небезпеки. Причиною попередження може бути, наприклад, задимлення, спричинене пожежею, ураган або інша небезпечна ситуація.



Сповіщення про небезпеку

Сповіщення про небезпеку оголошують по радіо, а при необхідності показують по телебаченню.

У сповіщенні пояснюють, що сталося, і дають інструкції щодо захисту.

Дійте відповідно до інструкцій, наведених у сповіщенні.

Завантажте додаток 112 Suomi на свій телефон. Ви будете отримувати сповіщення про небезпеку у вашому регіоні безпосередньо на ваш телефон, коли дозволите надання необхідних повідомлень.



Сигнал небезпеки

Про небезпеку попереджає хвилинний висхідний та низхідний звуковий сигнал.

Почувши сигнал небезпеки, зайдіть у приміщення.

Додаткову інформацію щодо ситуації можна отримати із сповіщень про небезпеку. Дотримуйтесь інструкцій, що надані органами влади.

Сигнал небезпеки перевіряється коротким звуковим сигналом кожного першого понеділка щомісяця о 12 годині дня. Тоді вам не потрібно вживати ніяких дій.

Ось так ви захистите себе в приміщенні

Коли виникає загроза небезпеки, найбільш поширеним способом дій є укриття усередині. Укрийтеся в приміщенні, наприклад, якщо в повітрі поширюється шкідливий дим. Органи влади інформують вас через сповіщення про небезпеку, якщо вам потрібно сховатися в приміщенні.

Дійте так, коли вас спрямовують сховатися в приміщенні:

- Зайдіть усередину.
- Вимкніть вентиляцію. Щільно закрийте двері, вікна та вентиляційні отвори.
- Дотримуйтесь сповіщень органів влади про небезпеку та дійте відповідно до інструкцій.
- Залишайтеся всередині, доки органи влади не повідомлять, що ситуація вичерпана.

Навчайтеся необхідним навичкам та робіть потрібні речі разом з іншими людьми

Беріть участь

Важливо робити щось разом з іншими людьми та допомагати іншим. Наприклад, ви можете брати участь у заходах, організованих асоціацією, або стати волонтером. Почуття спільності допомагає краще справлятися, навіть коли трапляється щось надзвичайне.

У Фінляндії існує багато асоціацій, таких як спортивні клуби, культурні асоціації та клуби друзів. Ви можете знайти багатомовну інформацію про асоціації та волонтерство на сайті InfoFinland.

Навчайтеся

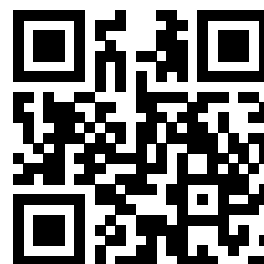
У разі виникнення перебоїв, різних негараздів та криз варто докладніше дізнатися про готовність. Навички надання першої допомоги корисно знати.

Наприклад, Асоціація національної оборонної підготовки (МРК), mpk.fi організовує тренінги з навичок готовності та безпеки, які відкриті для всіх.

Курси першої допомоги організовує Фінський Червоний Хрест, spr.fi.

Ця брошура створена для того, щоб ви могли бути краще підготовленими до ситуацій, коли повсякденне життя рухається не так, як зазвичай. Сподіваємося, що це допоможе вам помітити, які моменти у вашій підготовці є вдалим, а які ви хотіли б покращити.

Додаткова інформація про перебої, негаразди та кризові ситуації фінською, шведською та англійською мовами міститься у довіднику Suomi.fi: suomi.fi/varautuminen



Ви можете знайти цю брошуру також іншими мовами.

arabia | somali | dari | farsi | venäjä | ukraina | sorani | pohjoissaame | inarinsaame |
koltansaame | selkosuomi | selkoruotsi | englanti | ruotsi | suomi

Посібник підготовлено Міністерством внутрішніх справ Фінляндії спільно з Агентством цифрової інформації та обліку населення, органами влади та організаціями, що забезпечують готовність та оперативну здатність.

Рік випуску: 2024